



A veces, el primer auxilio no es un **vendaje**, ni **CPR**, ni la **maniobra de Heimlich**, ni llamando al **911**.

A veces, el primer auxilio es **USTED!**

Alguien que usted conoce podría estar en un estado de trastorno mental o crisis mental. Usted sí lo puede ayudar.

Hay más posibilidad que usted puede tropezar con una persona en estado de crisis o trastorno mental que una persona sufriendo de ataque del corazón. Este curso, **Primeros Auxilios para Salud Mental** (PASM) enseña las señales de riesgo comunes y los factores de trastornos mentales junto con un plan de cinco (5) pasos de acción, y recursos para ayudar a una persona en riesgo. Si usted es maestro, líder de una comunidad de fe, profesional de recursos humanos, padre, madre, empleador, compañero de trabajo o miembro de la comunidad, este curso de certificación de 12 horas tiene información valiosa que todos pueden utilizar.

A veces, el mejor auxilio es usted.

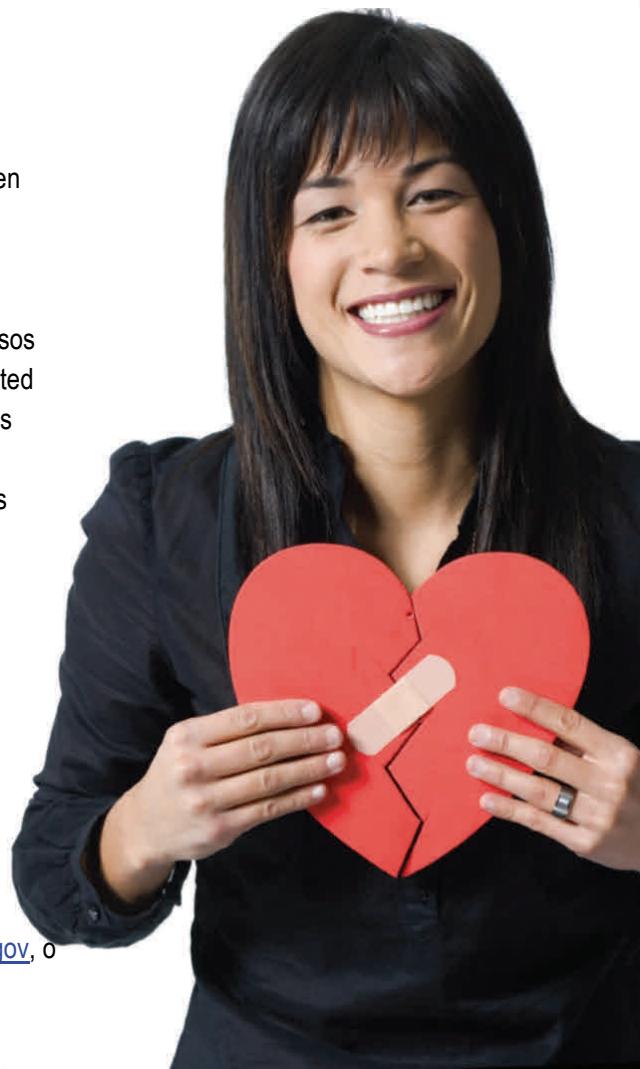
Regístrate para este curso, salve una vida, empodere a su comunidad.

Hay una tarifa de \$25 por las materiales de la clase.

Regístrese en línea en www.fairfaxcounty.gov/csb.

Si tiene alguna pregunta, póngase en contacto con:

- Luz Marina Zuleta: 703-509-2662 o Luz.Zuleta@fairfaxcounty.gov, o
- Julia Burgos: 703-507-1491 o Julia.Burgos@fairfaxcounty.gov



REDES, Plan de Acción para la Salud

- Riesgo de suicidio o autolesión
- Escuchar sin juzgar
- Dar información con respeto
- Estimular el uso de ayuda profesional adecuada
- Sugerir estrategias de autoayuda y de apoyo

